

**Задание к зачету №1**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Физическая культура – это...

- а) часть общей культуры общества;
- б) органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область;
- в) здоровый стиль жизни.

1.2 Что представляет собой гомеостаз?

- а) сложную биологическую систему, в которой все органы связаны между собой и взаимодействуют;
- б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;
- в) раннее морфофункциональное развитие организма у подростков.

1.3 Примеры действия биологических часов на людей

- а) люди «совы»;
- б) люди «жаворонки»;
- в) люди «синицы».

1.4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды

- а) меланхолик;
- б) холерик;
- в) сангвиник.

1.5 Что относится к главным требованиям гигиены?

- а) неукоснительно соблюдаемый порядок труда и отдыха;
- б) неукоснительно соблюдаемый порядок сна и питания;
- в) неукоснительно соблюдаемый порядок занятий физической культурой.

1.6 Что характеризует состояние утомления?

- а) временное состояние, характеризующее снижение работоспособности и возникшее в результате действия нагрузки;
- б) характеризуется чувством слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта;
- в) появляется раздражительность, головная боль, расстройство сна.

1.7 Выберите признаки, характерные для спорта.

- а) сохранение и укрепление здоровья;
- б) стремление к достижению наивысшего результата;
- в) соревновательная деятельность.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №2**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это ...

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт;
- в) лечебная физкультура.

1.2 Что замедляет процесс старения организма?

- а) здоровый образ жизни;
- б) двигательная деятельность в процессе жизни;
- в) усиленные занятия спортом.

1.3 Режим рабочего дня, составленный без учета биологических ритмов приводит к ...

- а) снижению умственной работоспособности;
- б) повышению физической работоспособности;
- в) снижению физической работоспособности.

1.4 Обязательно ли проявится отягощенная наследственность

- а) обязательно;
- б) нет;
- в) зависит от образа жизни.

1.5 Какую часть жизни человек проводит во сне?

- а) половину;
- б) 1/3 часть;
- в) 2/3 части.

1.6 В какой период рабочего дня наивысшая работоспособность?

- а) начало рабочего дня;
- б) середина рабочего дня;
- в) конец рабочего дня.

1.7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III.

- а) I;
- б) II,
- в) III.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №3**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 К какой возрастной категории относится зрелый возраст?

- а) 22-60 лет;
- б) 61-74 лет;
- в) 75 и более лет.

1.3 Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипоксия.

1.4 Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания

- а) самопознание собственной личности;
- б) цель и программа самовоспитания;
- в) практическое осуществление процесса.

1.5 Какую фазу называют ортодоксальный сон?

- а) быстрый сон;
- б) медленный сон;
- в) период пробуждения.

1.6 Какие группы студентов менее подвержены стрессу во время экзаменационных сессий?

- а) студенты, которые занимаются физической культурой самостоятельно и имеют хорошую физическую подготовку;
- б) студенты, которые досрочно сдают экзамены и зачеты;
- в) студенты, которые имеют от природы хорошие физические данные.

1.7 Армрестлинг – это ...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) борьба руками на столе;
- в) гонки по воде на доске под парусом без руля.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №4**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 Что относится к основным функциональным системам организма человека?

- а) лимфатическая система;
- б) костная система;
- в) мышечная система.

1.3 Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Что относится к издержкам современной цивилизации?

- а) психоэмоциональное напряжение;
- б) гипокинезия;
- в) плохая экология.

1.5 Сколько часов должен спать студент в будни?

- а) 7 часов;
- б) 8 часов;
- в) 7,5 часов.

1.6 Какие способы снятия состояния психической напряженности существуют?

- а) дыхательные упражнения;
- б) психическая саморегуляция;
- в) приседания.

1.7 Виндсерфинг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №5**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Под физическим развитием понимается:

- а) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний;
- б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни;
- в) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма.

1.2 Сколько костей в скелете человека?

- а) более 200;
- б) 180;
- в) 195.

1.3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Возможно ли лечение гипокинетоза?

- а) да, возможно;
- б) возможно предупредить;
- в) невозможно.

1.5 Сколько часов должен спать студент в выходные дни?

- а) 8 часов;

- б) 9-10 часов;
- в) по желанию.

1.6 Какие наиболее эффективные распространенные способы профилактики утомления вы знаете?

- а) длительный умеренный бег, закаливание, активный отдых;
- б) физические упражнения в режиме учебной деятельности, освоение приемов психической саморегуляции;
- в) усиление мотивов учебной и физкультурно-оздоровительной видов деятельности, обучение использованию резервов организма.

1.7 Дайвинг – это...

- а) подводное плавание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №6**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей – это...

- а) физическая подготовленность;
- б) функциональная подготовленность;
- в) психофизическая подготовленность.

1.2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека?

- а) кости, связки;
- б) мышцы, мышечные сухожилия;
- в) нервные волокна, хрящевая ткань.

1.3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения?

- а) сочетание труда и отдыха;
- б) развивать устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам;
- в) преодолевать трудности связанные со сложными экологическими условиями.

1.5 Рекомендуемый отход ко сну у студентов

- а) 22-00;
- б) 23-00;
- в) не позднее 23-00.

1.6 Варианты использования «малых форм» физической культуры?

- а) утренняя гимнастика;
- б) физкультурная пауза во время занятий;
- в) произвольное дополнительное напряжение мышц конечностей перед началом интенсивной умственной работой.

1.7 Пауэрлифтинг – это...

- а) катание на доске с роликами;
- б) троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима лежа и становой тяги;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №7**  
промежуточной аттестации по дисциплине



## Физическая культура и спорт

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма – это ...

- а) физическое развитие;
- б) функциональная подготовленность;
- в) физическая подготовленность.

1.2 Какие факторы влияют на организм человека?

- а) морфологические;
- б) природные;
- в) социально-биологические.

1.3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие факторы риска здоровья бывают?

- а) внешние;
- б) промежуточные;
- в) внутренние.

1.5 Самое благоприятное время для начала закаливания водой

- а) весна;
- б) лето;
- в) осень.

1.6 Для чего нужны оздоровительно-спортивные лагеря для студентов?

- а) для отдыха;
- б) для восстановления умственной и физической работоспособности;
- в) чтобы больше находиться на свежем воздухе.

1.7 Скейтбординг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №8**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Что такое двигательная активность?

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков;
- б) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие;
- в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

1.2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде

- а) активный отдых в виде умеренного физического труда;
- б) просмотр любимого фильма;
- в) занятия физическими упражнениями.

1.3 О чем идет речь:

- 1. не имеет точного адресата – с током биологических жидкостей вещества могут доставляться к любым клеткам организма;
- 2. скорость доставки информации небольшая – определяется скоростью тока биологических жидкостей – 0,5-5 м/с;
- 3. продолжительность действия.
  - а) особенности нервной регуляции;
  - б) особенности физиологической регуляции;
  - в) особенности гуморальной регуляции.

1.4 Неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, относятся к ...

- а) внешним факторам;

- б) промежуточным факторам;
- в) внутренним факторам.

1.5 Что относится к объективным факторам обучения?

- а) условия обучения и жизни;
- б) пол, возраст;
- в) объем знаний.

1.6 Через сколько дней восстанавливается умственная и физическая работоспособность у студентов в оздоровительно-спортивных лагерях после завершения летней сессии?

- а) 7 дней;
- б) 15 дней;
- в) 20 дней.

1.7 Стретчинг – это...

- а) комплекс поз на растягивание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №9**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов – это...

- а) профессиональная направленность физического воспитания;
- б) физическая культура личности;
- в) физическая подготовленность.

1.2 Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности студентов

- а) первых курсов;
- б) вторых курсов;
- в) третьих курсов.

1.3 О чем идет речь:

- 1. имеет точного адресата – сигналы доставляются к строго определенным органам и тканям;
- 2. большая скорость доставки информации – скорость передачи нервного импульса – до 120 м/с;
- 3. кратковременность действия.
  - а) особенности нервной регуляции;
  - б) особенности физиологической регуляции;
  - в) особенности гуморальной регуляции.

1.4 Гиперхолестеринемия, артериальную гипертензию, ожирение, наследственную предрасположенность относят к ...

- а) внешним факторам;
- б) промежуточным факторам;
- в) внутренним факторам.

1.5 Что относится к субъективным факторам обучения?

- а) навыки и умения;
- б) пол, возраст;
- в) объем знаний.

1.6 Научно обоснованный недельный двигательный режим для дошкольников составляет:

- а) от 10 до 14 ч;
- б) от 6 до 10 ч;
- в) от 21 до 28 ч.

1.7 Вид спорта, включающий ходьбу, бег, прыжки, метания.

- а) тяжелая атлетика;
- б) легкая атлетика;
- в) многоборье.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №10**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Что относится к социальным функциям физической культуры и спорта?

- а) воспитательная, образовательная;
- б) эстетическая, патриотическая;
- в) преобразовательная, познавательная.

1.2 Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности – это

- а) перенапряжение;
- б) усталость;
- в) утомление.

1.3 Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций – это

- а) здоровье;
- б) дееспособность;
- в) трудоспособность.

1.4 Какие факторы жизнедеятельности человеческого общества требуют особого внимания?

- а) оценка своих возможностей в сравнении с другими людьми, достигшими более значительных результатов при выполнении совместной работы;
- б) потребность в повышении своего статуса;
- в) потребность в самоутверждении..

1.5 Оптимум развития и интеллектуальных показателей и эмоциональной сферы располагается между ...

- а) 17-19 годами;
- б) 18-20 годами;
- в) 19-21 годами.

1.6 Научно обоснованный недельный двигательный режим для школьников составляет:

- а) от 10 до 14 ч;
- б) от 14 до 21 ч;
- в) от 21 до 28 ч.

1.7 Физическая подготовка, направленная на воспитание отдельных физических качеств, умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта.

- а) профессионально-прикладная;
- б) специальная;
- в) общая.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №11**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Что является целью физического воспитания?

- а) сформировать физическую культуру личности;
- б) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- в) приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности.

1.2 Виды утомления при физической и умственной работе:

- а) временное;
- б) хроническое, общее;
- в) острое.

1.3 Способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями и телесными недостатками – это

- а) здоровье;
- б) дееспособность;
- в) трудоспособность.

1.4 О каком свойстве темперамента идет речь: « это свойство определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители»:

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) реактивность;
- в) сензитивность.

1.5 Что такое работоспособность?

- а) Способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность;
- б) Способность человека выполнять деятельность в рамках заданного времени и параметров эффективности;
- в) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

1.6 Научно обоснованный недельный двигательный режим для студентов составляет:

- а) от 10 до 14 ч;
- б) от 6 до 10 ч;
- в) от 21 до 28 ч.

1.7 Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности.

- а) техническая подготовка;
- б) идеомоторная тренировка;
- в) тактическая подготовка.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №12**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Чтобы достичь цели физического воспитания, какие ставятся при этом задачи?

- а) воспитательная;
- б) образовательная;
- в) оздоровительная.

1.2 Что такое восстановление?

- а) вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого;
- б) состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения;
- в) процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постоянном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

1.3 Что относится к основным элементам здорового образа жизни

- а) соблюдение режима труда и отдыха;
- б) организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- в) содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

1.4 О каком свойстве темперамента идет речь: «О ней мы судим по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать у человека какую-то психическую реакцию»:

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) реактивность;
- в) сензитивность.

1.5 Какие виды работоспособности бывают?

- а) потенциальная;
- б) фактическая;
- в) минимальная.

1.6 Научно обоснованный недельный двигательный режим для служащих составляет:

- а) от 10 до 14 ч;
- б) от 6 до 10 ч;
- в) от 21 до 28 ч.



1.7 Специальная психофизическая подготовка человека к конкретному виду профессиональной деятельности.

- а) психологическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- в) специальная физическая подготовка.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №13**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 В сфере физической культуры по качественному критерию ценности могут быть

- а) материальные;
- б) физические;
- в) социально-психологические.

1.2 Что представляет собой гомеостаз?

- а) сложную биологическую систему, в которой все органы связаны между собой и взаимодействуют;
- б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;
- в) раннее морфофункциональное развитие организма у подростков.

1.3 Какие факторы окружающей среды влияют на организм человека

- а) сезонность;
- б) экологическая обстановка;
- в) политическая обстановка.

1.4 О каком свойстве темперамента идет речь: « Она характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных

компонентов психики и свойствами темперамента, в частности, такими, как тревожность и невротичность»:

- а) эмоциональная устойчивость;
- б) реактивность;
- в) сензитивность.

1.5 К каким факторам относятся состояние здоровья, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к психическим.

1.6 Укажите, какие части входят в самостоятельное занятие физической культурой:

- а) подготовительная;
- б) основная;
- в) заключительная.

1.7 Выберите признаки, характерные для спорта.

- а) сохранение и укрепление здоровья;
- б) стремление к достижению наивысшего результата;
- в) соревновательная деятельность.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №14**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Какие две стороны имеет самооценка личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности?

- а) прогностическую;
- б) содержательную;

в) эмоциональную.

1.2 Что замедляет процесс старения организма?

- а) здоровый образ жизни;
- б) двигательная деятельность в процессе жизни;
- в) усиленные занятия спортом.

1.3 Примеры действия биологических часов на людей

- а) люди «совы»;
- б) люди «жаворонки»;
- в) люди «синицы».

1.4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды

- а) меланхолик;
- б) холерик;
- в) сангвиник.

1.5 К каким факторам относятся состояние здоровья, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к психическим.

1.6 Через какое минимальное время после приема пищи можно заниматься гигиенической гимнастикой?

- а) спустя 3-4 ч;
- б) спустя 1,5-2 ч;
- в) спустя 30мин.

1.7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III.

- а) I;
- б) II,
- в) III.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №15**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Каковы функции самооценки личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности?

- а) прогностическая;
- б) регулятивная;
- в) сравнительного познания себя.

1.2 К какой возрастной категории относится зрелый возраст?

- а) 22-60 лет;
- б) 61-74 лет;
- в) 75 и более лет.

1.3 Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Обязательно ли проявится отягощенная наследственность

- а) обязательно;
- б) нет;
- в) зависит от образа жизни.

1.5 К каким факторам относятся освещенность, шум, время суток и т.д.?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к психическим.

1.6 За какое минимальное время до сна можно заниматься гигиенической гимнастикой?

- а) за 1-2 ч;
- б) за 3-4 ч;
- в) за 20-30мин.

1.7 Армрестлинг – это ...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) борьба руками на столе;
- в) гонки по воде на доске под парусом без руля.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №16**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 О каком уровне проявления физической культуры личности идет речь: «Положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности»?

- а) предноминальный;
- б) потенциальный;
- в) творческий.

1.2 К какой возрастной категории относится зрелый возраст?

- а) 22-60 лет;
- б) 61-74 лет;
- в) 75 и более лет.

1.3 Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипоксия.

1.4 Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания

- а) самопознание собственной личности;
- б) цель и программа самовоспитания;
- в) практическое осуществление процесса.

1.5 К каким факторам относятся самочувствие, настроение, мотивация др.?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;

в) к психическим.

1.6 Сколько упражнений обычно бывает в комплексе УГГ?

- а) от 4 до 7;
- б) от 8 до 15;
- в) от 15 до 25.

1.7 Виндсерфинг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №17**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Физическая культура – это...

- а) часть общей культуры общества;
- б) органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область;
- в) здоровый стиль жизни.

1.2 Что относится к основным функциональным системам организма человека?

- а) лимфатическая система;
- б) костная система;
- в) мышечная система.

1.3 Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности

- а) гиподинамия;

- б) гипокинезия;
- в) гипоксия.

1.4 Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания

- а) самопознание собственной личности;
- б) цель и программа самовоспитания;
- в) практическое осуществление процесса.

1.5 Что относится к главным требованиям гигиены?

- а) неукоснительно соблюдаемый порядок труда и отдыха;
- б) неукоснительно соблюдаемый порядок сна и питания;
- в) неукоснительно соблюдаемый порядок занятий физической культурой.

1.6 Какая ходьба считается оздоровительной?

- а) не более 120 шагов в минуту;
- б) от 120 до 150 шагов в минуту;
- в) от 170 до 200 шагов в минуту.

1.7 Дайвинг – это...

- а) подводное плавание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №18**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это ...

- а) профессиональный спорт;

- б) спорт;
- в) лечебная физкультура.

1.2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека?

- а) кости, связки;
- б) мышцы, мышечные сухожилия;
- в) нервные волокна, хрящевая ткань.

1.3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ

- а) витамин А;
- б) витамин D;
- в) витамины группы В.

1.4 Возможно ли лечение гипокинетоза?

- а) да, возможно;
- б) возможно предупредить;
- в) невозможно.

1.5 Какую часть жизни человек проводит во сне?

- а) половину;
- б) 1/3 часть;
- в) 2/3 части.

1.6 Какая ходьба считается оздоровительной?

- а) продолжительностью от 20 до 40 минут;
- б) продолжительностью от 10 до 20 минут;
- в) продолжительностью не более 20 минут.

1.7 Пауэрлифтинг – это...

- а) катание на доске с роликами;
- б) троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима лежа и становой тяги;
- в) выполнение физических упражнений в воде.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов



**Задание к зачету №19**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 Какие факторы влияют на организм человека?

- а) морфологические;
- б) природные;
- в) социально-биологические.

1.3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения?

- а) сочетание труда и отдыха;
- б) развивать устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам;
- в) преодолевать трудности связанные со сложными экологическими условиями.

1.5 Какую фазу называют ортодоксальный сон?

- а) быстрый сон;
- б) медленный сон;
- в) период пробуждения.

1.6 Какая ходьба считается оздоровительной?

- а) не более 2 раз в неделю;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) более 5 раз в неделю.

1.7 Скейтбординг – это...

- а) лазание по скалам без страховки;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов

**Задание к зачету №20**  
промежуточной аттестации по дисциплине  
**Физическая культура и спорт**

1. Продемонстрируйте способность оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовленность человека, выполнив следующее тестовое задание (УК-7.1):

1.1 Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ...

- а) физическое воспитание;
- б) физическое совершенство;
- в) физическое развитие.

1.2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде

- а) активный отдых в виде умеренного физического труда;
- б) просмотр любимого фильма;
- в) занятия физическими упражнениями.

1.3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это

- а) нервная регуляция;
- б) физиологическая регуляция;
- в) гуморальная регуляция.

1.4 Какие факторы риска здоровья бывают?

- а) внешние;
- б) промежуточные;
- в) внутренние.

1.5 Сколько часов должен спать студент в будни?

- а) 7 часов;
- б) 8 часов;
- в) 7,5 часов.

1.6 Гигиена – это наука, изучающая...

- а) болезни человека и способы их лечения;
- б) влияние условий жизни и труда на здоровье человека;
- в) физическое, нравственное и духовное здоровье человека.

1.7 Стретчинг – это...

- а) комплекс поз на растягивание;
- б) гонки по воде на доске под парусом без руля;
- в) катание на доске с роликами.

2. Проанализируйте свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1).

3. Выполните анализ применяемых вами на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и определите пути их расширения и дальнейшего использования (УК-7.2).

Разработчик: доцент кафедры ГД  
Заведующий кафедрой ГД

В.О. Ксендзов  
А.Ю. Павлов